

Meditationstechniken- eine Auswahl

Unter den vielen Meditationstechniken, die es gibt, hier eine kleine Auswahl:

Den Atem zählen

Beobachte das Ein- und Ausatmen. Diese Technik ist die älteste und einfachste Meditationstechnik. Sie gilt auch als die Erfolgreichste: Zähle deine Atemzüge. So bemerkst du leicht, ob du wirklich jeden Atemzug zu beobachten im Stande bist. Jeden Ein- und jeden Ausatem. Sobald du spürst, dass das Zählen gut geht und du ein guter Beobachter geworden bist, beginnst du den Atem feiner zu beobachten: Betrachte den Beginn des Einatmens, das Einatmen selbst, seine Mitte und das Ausklingen des Einatmens. Verfahre auch so mit dem Ausatmen: Betrachte den Beginn des Ausatmens, seine Mitte und das Ausklingen des Ausatmens. Beobachte, wie das Atmen geschieht. Strenge dich bei dieser Atmung nicht an und forciere die Atmung nicht. Lass sie ganz von selbst fließen, wie sie mag. Wenn der Atem von selbst ruhiger wird, dann lass ihn ruhiger werden. Betrachte dieses als ein Spiel, das ohne Anstrengung vor sich geht. Versuche nichts zu erreichen, beobachte nur, was geschieht. Das ist Meditation.

Zweite Stufe des Atembeobachtens:

Atme leicht und gelöst. Lass den Atem kommen und gehen, wie er mag. Halte nach dem Ausatmen kurz an und beobachte diesen Wendepunkt zum Einatmen. Lass den Atem dann wieder einströmen. Halte den Atem nicht lange an, sondern beobachte nur diesen Wendepunkt. Verfahre ebenso nach der Einatmung. Achte bei dem Einatmen darauf, dich nicht zu sehr anzufüllen, sondern lass die Atmung ganz natürlich ein- und ausströmen. Als dritte Variante gehe dazu über, sowohl den Wendepunkt zum Ein-, als auch zum Ausatmen zu beobachten. Achte auf das Gefühl der Leere oder der Fülle in den Atempausen.

Diese Meditation, die du auch als ein Spiel auffassen kannst, kannst du überall und zu jeder Zeit einsetzen, beobachte einfach die Pause zwischen den Atemzügen und werde dir so immer wieder des Atems und damit dir selbst bewusst.

Lotusatmung:

Bereite diese Übung energetisch vor, durch Tanzen, Yoga oder Atemtechniken

Sitze im Meditationssitz und atme ruhig ein- und aus. Gehe mit deiner Aufmerksamkeit einmal langsam durch die Chakren. Atme durch die Genitalien ein und ziehe mit deinem Bewusstsein den Atem bis zum 2. Chakra in der Wirbelsäule hoch. Atme nach vorne durch die Genitalien wieder aus. Mit dem nächsten Atemzug atme von den Genitalien hinten bis zum 3. Chakra hoch und an der Vorderseite des Körpers wieder durch die Genitalien aus. Atme so bis durch alle Chakren. Sitze dann in Stille, lasse deinen Atem frei fließen und spüre nach.

Nada Brahma – Die Welt ist Klang

Setze dich in eine aufrechte Sitzhaltung und schließe die Augen. Tauche ein in die Klangwelt oder Geräuschkulisse um dich herum. Tue nichts und bewerte nicht. Achte auf das, was sich deinen Ohren bietet. Lass die Töne und Klänge in dich hinein. Und werde langsam zum Hören, werde zum Ton. Du kannst diese Übung in der Natur machen, in der sich ein breites Klangspektrum entfaltet, aber auch in deiner gewohnten Umgebung üben und nur auf die Klänge und Geräusche um dich herum zu achten. Das Ohr ist ein einfacherer Weg in das Innere, als das Auge. Ein indisches Sprichwort sagt: Das Auge ist Spiegel der Seele, das Ohr aber ist das Tor zur Seele.



Latihan

Diese Übung kannst du wieder zu zweit oder auch allein spielen. In einer Gesellschaft, in der wir die meiste Zeit sitzend verbringen oder mit einseitigen Tätigkeiten kann der Körper Muskelanspannungen und Muskelreflexe nicht richtig abbauen. Es fehlt uns oft der Ausgleich zur Kopfarbeit oder einseitigen Tätigkeiten. Dieses ist ein besonders schönes und angenehmes Spiel, dem Körper einmal alle Freiheiten zu geben, sich zu bewegen, wie er mag. Sich ohne Ziel auszudrücken. In Indonesien ist diese Spiel als Latihan bekannt und in ähnlicher Form in Europa von Michael Barnett als »Bodyflow« wiederentdeckt. Es ist das freie, absichtslose den-Körper-machen-lassen.

Stehe aufrecht an einem angenehmen Platz, einen gelüfteten Raum oder draußen in der Natur, allein oder mit anderen. Schließe die Augen und lasse zu, dass sich dein Körper so bewegt, wie er es will. Mal heftiger, mal ruhiger. Lass einfach jede Bewegung zu, ohne sie zu werten. Auftretende Gedanken und Gefühle lass einfach weiterziehen. Urteile nicht über die Bewegung und steuere deinen Körper nicht. Lass einfach jede Bewegung zu. Diese Übung führt dazu, dass aufgestaute Energien sich freisetzen können und dein Körper wieder in sein energetisches Gleichgewicht kommt. Zudem ist es eine schöne Erfahrung, zu sehen, wie leicht Bewegungen sein können, wenn sie absichtslos und ohne unseren Willen geschehen. Der Körper wird ganz von selbst gehalten und geführt.



Gibberish

Brabbeln, plappern oder lallen. Lasse einfach alle Geräusche aus dir kommen, die sich bilden, Vokale, Töne, aus Sprachen oder nicht, je nachdem, was gerade kommt. Auch hier kannst du aufgestaute Energien loswerden, bevor du dich zu einer Meditation in Stille setzt. Deine Energien fließen frei und ungehindert, nachdem du ihnen Gelegenheit gegeben hast sich auszudrücken. Die Sufis nennen diese Technik Gibberish. Sie sagen, sie sei die eigentliche Sprache Gottes, noch bevor die Menschen ihrer Sprache einen Sinn gaben, deshalb ist es so süß und bitter zugleich, Kinder sprechen lernen zu hören. Beim Übergang vom sinnlosen, absichtslosen Ausdruck ins Reich der Verpflichtung zur Verständigung wird eine Welt gewonnen, die Welt der Kommunikation. Die Unschuld und Sorglosigkeit der Kinder aber geht verloren. Spiele dieses Spiel solange es Spaß macht oder diese Rolle dich Überwindung kostet. Setze dich danach still mit geschlossenen Augen und aufrechtem Rücken hin und genieße die Stille um dich her.

Tratak

Sitze aufrecht vor einem Yantra und betrachte es unverwandt und ohne zu blinzeln. Versuche dem Drang zu blinzeln so lange wie möglich zu widerstehen. Durch das Yantra nimmst du die damit verbundenen Botschaften in dich auf. Schließe die Augen und nimm das Nachbild in dein Inneres auf. Ruhe nun in Stille und lass die Energien sich in dir verteilen.



Tara Sattva Insitut Shanti E. Morawa

Gierather Str.70 51469 Bergisch Gladbach

shanti@tarasattvatantra.de 02202 284848